

# رهایی

از اعتیاد به قمار

کتاب کاری کمک به خود

**UCLA**

برنامه مطالعات قمار

دفتر اعتیاد به قمار

برنامه های اداره الکل و مواد مخدر کالیفرنیا

# رهایی از اعتیاد به قمار

نویسنده‌گان:

Timothy W. Fong M.D.  
Richard J. Rosenthal M.D.

تولید شده توسط:

برنامه مطالعات قمار  
UCLA

9

دفتر مشکل و آسیب شناسی قمار کالیفرنیا  
اداره برنامه های الکل و مواد مخدر  
ایالت کالیفرنیا

نشر 1.1

ماج 2008

Farsi



# فهرست مندرجات

1	.....	مقدمه
4	.....	فصل 1: آیا به قمار اعتیاد دارید؟
12	.....	فصل 2: درباره آن چه می توان کرد؟
18	.....	فصل 3: تغییر عادت های قدیمی
26	.....	فصل 4: ایجاد عادتهای جدید
30	.....	فصل 5: بررسی پیشرفت های شما
34	.....	ضممه
36	.....	منابع اضافی

# مقدمه

این کتاب کاری کمک به خود به منظور کمک به شما در فهم موارد زیر طرح شده است: (1) رفتار شما در رابطه با قمار: (2) چرا قمار می‌کنید؛ و (3) چگونه قمار کردن می‌تواند در زندگی شما به صورت یک مشکل درآید. این اطلاعات می‌تواند راههایی را در اختیارتان بگذارد که به شما کمک کند قمار کردن را متوقف سازید یا کاهش دهید.

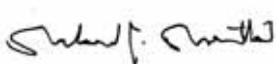
این کتاب کاری به پنج بخش تقسیم شده است و هر بخش روی یک جنبه جدایگانه قمار شما تمرکز دارد، خود فصل‌ها به قسمت‌ها یا عنوانی تقسیم شده که محتوی چند تمرین بر روی کاغذ است. هدف از این تمرین‌ها کمک به شما به اندیشیدن توانام با جزئیات درباره ارتباط هر عنوان با موقعیت شناساست.

برای حداکثر استفاده از این کتاب کاری، به مطالب آن با سرعتی پردازید که خود دوست دارید. شما می‌توانید همه کتاب را خود بخوانید یا آن را همراه با راهنمایی یک مشاور مطالعه کنید.

این کتاب کاری جایگزینی برای کمک حرفة‌ای یا برای "قماربازان گمنام" (Gamblers Anonymous) نیست. اگر پس از تمام کردن این کتاب کاری احساس می‌کنید که به کمک بیشتری نیاز دارد، لیستی از منابع مطالعه عرضه کرده ایم که در ضمیمه مشاهده می‌کنید.

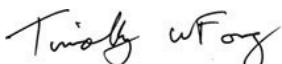
این کتاب کاری در حال حاضر از لحاظ اثربخشی ثبت برآورده است. و نتایج حاصله به زودی از طریق تاریخی دفتر اعتیاد به قمار در دسترس خواهد بود. هر زمان که مایل بودید، لطفاً با ما با شماره تلفن 310.825.4845 یا با تاریخی [uclagamblingprogram@ucla.edu](mailto:uclagamblingprogram@ucla.edu) تماس بگیرید و هر اظهار نظر یا سوال خود درباره این کتاب کاری را مطرح سازید.

ارادمند.



Richard J. Rosenthal M.D.

معاون مدیر  
برنامه مطالعات قمار  
UCLA



Timothy W. Fong M.D.

معاون مدیر،  
UCLA برنامه مطالعات قمار  
استاد پار انسنتیتو اس  
برای نوروساینس و رفتار انسانی

# بررسی اجمالی

## قمار چیست؟

قمار در برگیرنده به خطر انداختن یک چیز با ارزش (معمولاً پول) در فعالیت یا رویدادی است که عاقبت آن معلوم نیست. این ریسک با این امید قبول می‌شود که بالاصله با پاداشی همراه است. مهارت می‌تواند در آن دخیل باشد. که در این صورت این عدم اطمینان را ممکن است کاهش دهد اما از بین نمی‌برد.

امروزه انواع رایج قمار شامل بازیهای کازینو، مانشین‌های اسلحه و ویدیوپوکر، قمار از طریق اینترنت، لاتاری، مسابقات اسب دوانی، شرط‌بندی روی تیم‌های ورزشی از قبیل فوتبال آمریکایی یا بیس‌بال است. انواع دیگر قمار شامل شرط‌بندی روی مهارت‌های فردی، پیش‌بینی‌های مربوط به املاک و خارت بازار سهام است.

## چه کسی معتقد به قمار محسوب می‌شود؟

معتقد به قمار شخصی است وقت و پول را صرف قمار به طرقی می‌کند که برای او مضر است. کسی که شدیداً به قمار اعتماد دارد به عنوان یک قماریاز اجباری یا پاتولوژیک شناخته می‌شود.

علامت اصلی اعتماد به قمار، از دست دادن کنترل نسبت به قمار است. از دست دادن کنترل می‌تواند به طرق زیر تعریف شود:

1. قمار اوج خواهد گرفت. چرا که شخص برای حفظ سطح بخصوصی از هیجان یا کوشش در جهت بردن و در نتیجه پس گرفتن پول خود به قبول ریسک های بزرگتری نیاز دارد.

2. برخی از افراد هنگامی که جلو هستند می‌توانند قمار کردن را متوقف سازند. اگر آنها پولی ببرند، احساس می‌کنند که با شرط‌بندی مجدد می‌توانند پول ببرند. اما سراغم بخت به آنها پشت می‌کند و معتقدان قمار تا آنجا به قمار ادامه می‌دهند که همه پولشان بر باد می‌رود.

3. آنها کسانی هستند که می‌گویند دوباره قمار نخواهند کرد. و بدون توجه به این موضوع که تا چه اندازه سخت تقلای کرده باشند که دوباره قمار نکنند. دوباره خود را در حال قمار کردن می‌بینند.

شخص ممکن است معتقد به قمار یا قماریاز پاتولوژیک باشد اما فقط در رابطه با یک نوع قمار مشکل داشته باشد. برای مثال، برخی از معتقدان به قمار ممکن است هر هفته یک بلیط لاتاری بخرند و هرگز در رابطه با آن نوع قمار مشکلی نداشته باشند اما در مورد شرط‌بندی ورزشی دارای مشکلات عمده‌ای باشند.

همچنین "قماربازان عنان گسیخته" وجود دارند که بین "واقعی" یا اپیسوودها هوس قمار ندارند یا در باره آن فکر نمی‌کنند. آنها ممکن است فقط روی یک نوع ورزش شرط بندی کنند و در بقیه سال علاقه‌ای برای قمار نشان ندهند. یا ممکن است چند بار در سال به لاس وگاس بروند یا در اوقات دیگر هوسمی نداشته باشند. این قماربازان می‌توانند به دلیل باخت های بزرگ که در عرض فقط چند روز قمار پیش آمده باعث پیدایش مشکلاتی در زندگی خود شوند.

### برخی از علائم اعتیاد به قمار چیست؟

علائم عادی اعتیاد به قمار از این قرارند:

- قمار بیشتر از آن طول می‌کشد که در نظر داشته اید
- شرط بندی "روی سرتان" و سپس "تعقیب کردن" باخت ها
- دروغ گفتن به خانواده یا دیگران در باره اینکه تا چه حد قمار می‌کنید
- از دست دادن اوقات کار یا تعهدات خانوادگی به دلیل قمار
- در زمانی که در مورد قمار فکر می‌کنید، هوش و حواس‌تان از این جوانب دیگر زندگی خود منحرف می‌شود

به همان صورت که مشکلات مربوط به قمار بیشتر می‌شود احساس شرم، تقصیر، افسردگی می‌تواند افزایش بارد.

### تفاوت بین یک معتمد به قمار و یک قمارباز تفریحی یا یک قمارباز حرفة ای چیست؟

قماربازان تفریحی بخارطه تفریح قمار می‌کنند و عموماً این کار را با دوستان خود انجام می‌دهند. آنها بیش از چیزی که استنطاطات باخت آن را دارند به خطر نمی‌اندازند. آنها باخت را به عنوان "قسمتی از بازی" می‌پذیرند و باخت های خود را "تعقیب" نمی‌کنند. قماربازی آنها در امور مربوط به کار یا زندگی خانوادگی شان دخالتی ندارد.

قماربازان حرفة ای به خاطر درآوردن پول قمار می‌کنند. نه برای هیجان با اختراز از مشکلات یا گریختن از آنها. آنها دیسپلین فوق العاده زیادی از خود نشان می‌دهند و رسک های غیر لازم را قبول نمی‌کنند. آنها معمولاً هنگامی که جلو هستند قمار را متوقف می‌سازند. بسیاری از معنادان به قمار ادعا می‌کنند که قماربازان حرفة ای هستند. اما واقعیت این است که قماربازان حرفة ای مسائل و مشکلاتی ندارند که ناشی از قمار باشند. در پایان ماه یا سال. آنها همیشه جلو هستند در حالی که معنادان به قمار تقریباً همیشه عقب افتاده اند. گرچه بسیاری از "قماربازان حرفة ای" در طی زمان به صورت معنادان به قمار درمی‌آینند.

### چه تعداد از افراد در آمریکا معتمد به قمار هستند؟

حقیقات نشان می‌دهد که 4 تا 5 درصد آمریکاییان قماربازان هستند و حدود 1 درصد آمریکاییان قماربازان هستند. اینها شدید است (قماربازان پاتولوژیک). درین کسانی که مرتباً قمار می‌کنند. درصدها بالاتر است.

یک بررسی اخام شده در سال 2005 نشان داد که نزدیک به 4 درصد افرادی که در کالیفرنیا زندگی می‌کنند را می‌توان به عنوان معنادان به قمار یا قماربازان پاتولوژیک طبقه بندی کرد. این بدان معناست که تقریباً یک میلیون کالیفرنیایی در زندگی خود یک مشکل مربوط به قمار دارند.

# فصل 1

آیا به قمار اعتیاد دارید؟

۱. به چه انواعی از قمار می پردازید؟



سه نوع مهم و ارجح قمار خود را ذکر کنید:  
(آنها را به ترتیب ارجحیت درجه بنمی کنید)

مرجح تراز همه:

دوم:

سوم:

در رابطه با این انواع قمارها چه چیزی را دوست دارید؟

---

---

---

---

---

۲. آیا به قمار اعتیاد دارید؟

این پرسشنامه که از South Oaks Foundation Gambling Screen اقتباس شده برای سنجش اشخاص در رابطه با اعتیاد به قمار مورد استفاده قرار گرفته است. شما می توانید از آن برای کمک به دریافت این موضوع استفاده کنید که آیا معناد به قمار هستید یا خیر، دیگر قسمت های این کتاب کاری به شما کمک خواهد کرد که در ابتدای چه نگرانیهای بخصوص دیگری دارید.

لطفاً به سوالات زیر به صورت "آری" یا "نه" پاسخ دهید:

آری / نه	
	هنگامی که در قمار شرکت می کنید، آیا روز دیگری برمی گردد تا پولی را که باخته اید به صورت برد پس بگیرید؟
	آیا هرگز ادعا کرده اید که در قمار برد اید در حالی که در حقیقت باخته بودید؟
	آیا هرگز بیش از آنچه که قصد داشته اید وقت یا پول صرف قمار کرده اید؟
	آیا هرگز دیگران شما را برای قمار مورد انتقاد قرار داده اند؟
	آیا هرگز در مورد طریقی که قمار می کنید یا درباره آنچه که هنگامی که قمار می کنید اتفاق می افتد احساس تقصیر کرده اید؟

آری / نه	
	آیا هرگز احساس کرده اید که می خواهید قمار را متوقف سازید اما فکر نکردید که می توانید؟
	آیا هرگز رسیدهای شرط بندی، پول قمار بلیط های لاتاری، یا سایر نشانه های قماربازی را از همسر یا شریک زندگی، فرزندان، یا سایر افراد مهم در زندگی خود پنهان کرده اید؟
	آیا هرگز با افرادی که با آنها زندگی می کنید در رابطه با نگه داشتن پول و خرج کردن آن جو و بحث کرده اید؟ اگر پاسخ "آری" است، آیا این هرگز این جو و بحث ها بر محور قمار بوده است؟
	آیا هرگز به علت قمار در رابطه با کار یا تحصیل خود زمانی را از دست داده اید؟
	آیا هرگز از کسی پول قرض کرده اید که به علت قمار نتوانسته باشید آن را پس دهید؟
	آیا هرگز از افراد خانواده خود پولی قرض کرده اید که هزینه قمار خود را پیردازید؟
	آیا هرگز از همسر یا شریک زندگی خود پولی قرض کرده اید که هزینه قمار خود را پیردازید؟
	آیا هرگز از سایر اقوام خود یا همسستان پولی قرض کرده اید که هزینه قمار خود را پیردازید؟
	آیا تا به حال از بانک ها، شرکت های وام یا اخادیه های اعتباری وامی دریافت کرده اید که برای قمار یا پرداخت قروض مربوط به قمار باشد؟
	آیا هرگز از روی کارت های اعتباری Visa یا MasterCard پولی بیرون کشیده اید که با آن قمار کنید یا قروض مربوط به قمار خود را پیردازید؟ (این شامل کارت های ATM نمی شود).
	آیا هرگز برای قمار یا پرداخت قروض مربوط به قمار وامی از شرکت های موسوم به "لون شارک" که بهره گرفته می گیرند دریافت کرده اید؟
	آیا هرگز برای پرداخت هزینه های مربوط به قمار سهام، اوراق قرضه، یا اوراق بهادر دیگر را نقد کرده اید؟
	آیا برای قمار یا پرداخت قروض مربوط به قمار اموال شخصی یا خانوادگی خود را فروخته اید؟
	آیا هرگز برای دسترسی به پول جهت قمار یا پرداخت قروض مربوط به قمار، با نوشتن چک هایی که برگشته پولی از حساب جاری خود قرض گرفته اید؟
	آیا احساس می کنید که در رابطه با شرط بندی روی پول یا قمار هرگز مشکل داشته اید؟

$$\text{برای محاسبه غرمه خود: برای هر پاسخ "آری" یک پون به حساب آورید.} \\ \text{۵ - ۲۰ = مشکل چشمگیر وجود ندارد} \\ \text{۴ - ۱ = مشکل خفیف تا متوسط} \\ \text{۰ = مشکلی وجود ندارد}$$

نمود من \_\_\_\_\_ است.

اقتباس از .South Oaks Gambling Screen. 1992. South Oaks Foundation .Sheila Blume و Henry Lesieur

### 3. عوایق قمار

برای فهم این موضوع که قمار چگونه بر زندگی شما اثر می‌گذارد، دقیقه‌ای را صرف فکر کردن در این مورد نمایید که چگونه رفتار مربوط به قمارتان هم به صورت مثبت و هم به صورت منفی بر شما اثر می‌گذارد. با پر کردن محل‌های خالی زیر هر کدام از عنایین، عوایق قمار را مورد ملاحظه قرار دهید و بیان کنید که چگونه قمار بر شما اثر گذاشته است.

قمار به صورتهاي زير در زندگي من اثر گذاشته است.

#### سلامت بدنی

مثبت

منفی

---

---

---

#### سلامت احساسی

مثبت

منفی

---

---

---

#### کار

مثبت

منفی

---

---

---

#### وضعیت مالی

مثبت

منفی

---

---

---

#### وضعیت اجتماعی

مثبت

منفی

---

---

---

وضعیت قضایی

منفی

مثبت

زندگی خانوادگی

منفی

مثبت

۴. هنگامی که قمار می کنم چه بر سرم می آید؟

اشخاصی که مرتباً قمار می‌کنند ممکن است از احساسات خود یا دیگران جدا افتیند. آنها ممکن است بدون اراده یا از روی عادت عکس العمل نشان دهند و به شرایط و اوضاع و احوالی که قبل از قمار آنها وجود دارد یا بر آن اثر می‌گذارد توجه نشان ندهند.

به آخرین سه باری که قمار کرده اید بیاندیشید و جدول زیر را تکمیل کنید.  
برای شروع کار مثلاً عرضه می شود.

مبلغ پول	افکار قبل و در طول قمار	احساسات قبلی	جگا / موقعیت
60 دلار [باخت].	اگر پول کلانی می بردم، به کار احتیاجی نداشتم، این مسائلم را حل می کرد.	ذله، مایوسن، با احساس ورشکستگی.	موقعیت که در داون تاون دنبال کار می گشتم در یک کازینو توقف کردم.
			.1
			.2

			.3
			.4

## تکلیف خانگی

کپی های نوشته ای از این جدول بگیرید و برای ردیابی قمارتان از آنها استفاده کنید.

آن را هر هفته مورخ کنید و به افکار و احساساتی که قبل از هوس ناگهانی به قمار داشته اید، و احساسی که پس از آن داشته اید، چه آنکه بده باشید و یا آنکه باخته باشید. توجه مخصوصاً مبذول دارید، کپی های خالی این جدول در قسمت ضمیمه موجود است.

### 5. شناسایی دلایل خود برای قمار

خانه ای را که در رابطه با هر دلیل جهت قمار بیش از همه در مورد شما صدق می کند علامت بزنید.

دلیل قمار	همیشه	گاهی	هرگز
به خاطر هیجان			
برای ساختن فوری پول			
برای اینکه احساس کنم آدم خیلی مهمی هستم			
برای آنکه اجتماعی تر شوم زیرا احساس خجالت من کردم			
تا اینکه به مشکلات فکر نکنم			
برای اینکه احساس قدرت بیشتری بکنم			
برای بیحس کردن احساساتم			
برای دوری از مردم			
برای آنکه احساس کسل بودن نکنم			
از احساس افسردگی یا تنها بی خلاص شوم			
لذت ببرم یا سرگرم شوم			
از روی عادت			

پس از کامل کردن این چک لیست، به اول فصل برگردید جایی که انواع دخواه قمار را ذکر کردید و گفتید که در رابطه با آنها از چه چیزی خوشنمان می‌آید. آیا چیزی را در جواب اصلی خود عوض می‌کنید یا به آن می‌افزایید؟

---

---

---

---

---

## ۶. برددها و باختها

معتادان به قمار معمولاً برددهای خود را به یاد می‌آورند. چیزی که لذت بخش است. اما باخت‌های خود را نیز فراموش می‌کنند. بسیار کوچک می‌نمایند یا برای آنها عذرهايی می‌ترانشند.

آیا سابقه دقیق برددها و باخت‌های خود را نگه داشته‌اید؟ برخی از قماربازان در آغاز این کار را می‌کنند اما هنگامی که باختهاشان رو به افزایش می‌گذارد آن را متوقف می‌سازند.

با استفاده از فرم صفحه بعد برای ماه قبیل تقویمی بوجود آورید و در آن تعداد دفعات قمار خود پیامد هر قمار و جمعبالغ پولی که برده اید یا باخته اید را بنویسید.

سعی کنید به یاد آورید در آغاز ماه چقدر، پول نقد داشته‌اید و هر گونه قصد برای قرض کردن یا تهیه پول از این طرف و آن طرف را از نظر دور ندارید.

درباره این سوالات بیاندیشید:

۱. یا این ماه آخر یک ماه عادی و تیپیکال بود؟ یا همان ماه در سال قبل آن را چگونه مقایسه می‌کنید؟  
یا با یک ماه عادی قبل از آنکه قماربازیتان شروع شود؟

۲. در طول مدت قماربازی تان، به نظرتان چقدر پول برده اید یا باخته اید؟

۳. در برآورد اینکه قمار از نظر مالی چقدر برایتان تمام نشده، آیا بیشتر باختهاشان اخیراً اتفاق افتاده؟  
در رابطه با اینکه تا حال چقدر باخته اید، برآوردن تا چه حد دقیق است؟

## ماه گذشته

یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	شنبه

## 7. مفروض بودن

بیشتر معتمدین به قمار و قماریزان پاتولوژیک دارای فروض مربوط به قمار هستند و در رابطه با برآوردن تعهدات مالی خود عقب می باشند.

لیستی از همه فروض خود. از جمله بالاترین های کردیت کارت. مبالغ قرض شده از افراد خانواده و دوستان. پرداخت های عقب افتاده. چک هایی که در مقابل آن پولی وجود نداشته و پولی که به کازینوها بدهکارید.

نام همه طلبکاران و مبالغی که به آنها بدهکارید را ذکر کنید

مبلغی که بدهکارید	طلبکار

## فصل 2

درباره آن چه می توان کرد؟

### ۱. هزینه ها و منافع



قبل از آنکه در رفتار خود تغییری دهید، این موضوع اهمیت دارد که درباره عواقب مثبت و منفی تصمیم خود بیان دیشید. قمار باعث مشکلات شده است. اما منافع خود را نیز دارد، اینجا فرصتی پیش می آید تا دو طرف قضیه مستقیماً مقایسه شوند.

مزایا و هزینه های قمار خود را بنویسید. سپس مزایا و هزینه های قمار کردن را یادداشت کنید. برای کمک به شما در شروع این کار، چند مثال عرضه می شود. (توجه کنید، نگاهی به آنچه که در فصل 1 نوشتید می تواند مفید باشد.)

فوائد عدم المقامرة	مزایای قمار کردن
<p>• پول پس انداز خواهم کرد.</p> <p>• وقت بیشتری برای انجام کارهای دیگر دارم.</p> <p>• کمتر خست فشار خواهم بود.</p>	<p>• احساس و هیجان پس از یک برد بزرگ را دوست دارم.</p> <p>• می توانم به سرعت به پول دسترسی پیدا کنم.</p> <p>• وقتی قمار می کنم به من خوش می گذرد.</p> <p>• قمار به من کمک می کند از مسائل دیگر فرار کنم یا مشکلات خود را فراموش نایم.</p>
دلایل خود را بیافزایید...	دلایل خود را بیافزایید...

هزینه های قمار نکردن	هزینه های قمار کردن
(مثال ها)	(مثال ها)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• بی حوصله خواهم بود.</li> <li>• ممکن است یک برد بزرگ از دستم در برود.</li> <li>• مجبور خواهم شد با واقعیت روبرو گردم.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• من زیر بار قروض زیادی هستم.</li> <li>• نمی توانم قمار کردن خود را کنترل کنم.</li> <li>• افسرده و نگران هستم.</li> </ul>
دلایل خود را بیافزایید...	دلایل خود را بیافزایید...

پس از آنکه این تکلیف را اخام دادیم، دلایل خود را از لحاظ اهمیت شماره گذاری کنید.

چگونه هزینه و مزایا مقایسه می شوند؟ آیا ادامه قمار در این مرحله عاقلانه تر است یا معنی نمی دهد؟

## ۲. تعیین هدف مربوط به قمارستان

قبل از آنکه تغییر در قمار کردن را آغاز نمایید، مهم است که راجع به هدف خود تصمیم بگیرید.

۰ آیا می خواهید بطور کلی قمار را کنار بگذارید؟

۰ آیا فقط می خواهید مقدار زمان یا پولی را که صرف قمار می کنید کاهش دهید؟

هنگامی که در مورد اخما نغایر تصمیم گرفتید سه گزینه برای شما وجود دارد:

### ۱. پرهیز (اصلًا قمار نکردن)

بسیاری از مردم اینگونه در می بینند که درگیر نشدن در هیچ شکل قمار ایمن ترین گزینه برای آنهاست.

### ۱۱. (یا انواع) قمار

بعضی از مردم آن نوع از قمارها را ترک می کنند که باعث مشکل برای آنها شده است. اما به بازی به انواع دیگر ادامه مدهند، برای مثال آنها بازی با مانشین های اسلحات را کنار می گذارند اما بازی لذتی را ادامه می دهند.

این انتخاب مستلزم کار مداوم است. همیشه باید مراقب باشید ببینید آیا مسئله ای در رابطه با نوع دیگر قمار در حال پیدا شده است یا خیر، این ممکن است انتخاب مشکل تری نسبت به ترک کامل قمار باشد زیرا مسائل اغلب به کندی و قبل از زمانی بزرگ می شوند که ما عనوان یک مسئله حقیقی آنرا تشخیص دهیم.

اگر این گزینه شنماست، در این صورت تصمیم بگیرید چه انواعی از قمار را حذف می کنید و چه انواعی از آنرا می توانید ادامه دهید.

### ۱۱۱. کاهش ناگهانی قمار

بسیاری از افراد قصد می کنند قمار خود را کاهش دهند اما متوقف نسازند. این معمولاً مشکل ترین گزینه برای این اشخاص است زیرا آنها در گذشته در رابطه با کنترل قمار خود مشکل داشته اند، همچنین، این برخورد ممکن است از سوی دولستان یا خانواده حمایت نشود.

ما قویاً توصیه می کنیم به مدت سه یا چهار هفته قبل از گرفتن تصمیم نهایی خود تصمیم بگیرید قمار را بطور کامل ترک کنید.

در خلال این مدت قمار نکردن کشف خواهید کرد که چگونه با هوس های شدید یا وسوسه قمار خودتان کنار بباید.

اگر تصمیم گرفتید قمار خود را بشدت کاهش دهید، مهم است که راهنمایی های زیر را در نظر بگیرید:

۰ در رابطه با این موضوع که چه مبلغی می خواهید در یک جلسه و در یک هفته خرج کنید بودجه ای تعیین نمائید.

- راه هایی برای احتراز از "تعقیب باخت های خود" (یعنی سعی در بردن و باز پس گرفتن آنچه که باخته اید) وجود ندارد.
- زمانی را که صرف قمار می کنید محدود سازید.
- یک دفتر یادداشت روزانه تهیه کنید و سابقه قمار خود را در آن بنویسید (از یک دفتر یادداشت برای ثبت زمان صرف شده در قمار، دفعات این کار بردها و باخت ها، و غیره استفاده کنید).
- اگر از حدود قمار خود چه از لحاظ تعداد دفعات و چه مبالغ عبور کردید، و هنوز مشکلاتی را تجربه می کنید، باید قمار را بطور کامل متوقف کنید.

### ۳. تعهد نسبت به هدف خود

یکی از گزینه های زیر را بعنوان هدف خود انتخاب کنید. دور آن خط بکشید و اسم و امضای خود را پای آن بگذارید.

این بعنوان یک قرارداد شخصی با خودتان عمل خواهد کرد که به شما کمک می کند نسبت به هدف خود معهود بماند.

## ۱. پرهیز از قمار

### ۱۱. ترک یک نوع بخصوص (یا انواع) قمار

انواع قمار مجاز

انواع قمار غیر مجاز

### ۱۱۱. کاهش ناگهانی قمار

تعداد روزهای هفته که می توانم قمار کنم:

حداکثر زمان در هر جلسه:

حداکثر مبلغ به دلار در هر جلسه:

حداکثر مبلغ به دلار در هفته:

امضاء: \_\_\_\_\_ تاریخ: \_\_\_\_\_

#### ۴. استراتژی هایی جهت محدود ساختن قمارتان

بودجه قمار

حقیقات نشان داده که اگر شخص بیش از ۲ درصد درآمد سالانه خود را صرف قمار کند، این می تواند علامت اعتیاد به قمار باشد.

اگر تصمیم گرفته اید که قمار خود را ناگهان کاهش دهید یا قمار خود را به یک نوع بخصوص محدود سازید، لطفاً محاسبات زیر را تکمیل کنید:

A. درآمد ناخالص سالانه شما (تخمینی):

B. ۲ درصد درآمد ناخالص سالانه شما:

(درآمد ناخالص سالانه خود را در ۰۷۰ ضرب کنید، این بودجه تخمینی قمار شما در سال است.)

C. بودجه تخمینی قمار در ماه:

(جمع سطر B را به ۱۲ تقسیم کنید)

D. مبلغ واقعی پولی که سال گذشته صرف قمار کرده اید:

محدود ساختن دسترسی به قمار  
اینها گام هایی است که قماربازان برای حکم به بازیابی کنترل بر قمار خود برداشته اند. لطفاً هر کدام از آنها را که امتحان کرده اید چک کنید و هر کدام را که ممکن است اکنون برای امتحان کردن در نظر بگیرید علامت بزنید:

مانع از طرف خود (منع خودتان از کازینو) \_\_\_\_\_

قطع رفت و آمد \_\_\_\_\_

فاصله گرفتن بیشتر از کازینو \_\_\_\_\_

خلاص شدن از دسترسی به اینترنت \_\_\_\_\_

برداشتن نامتان از لیست های بازاریابی کازینو \_\_\_\_\_

صرف زمان کمتری با دوستان یا همکارانی که قمار می کنند \_\_\_\_\_

استراتژی های دیگری که ذکر نشده: \_\_\_\_\_

## محدود ساختن دسترسی به پول

بسیاری از افراد این مسئله را دریافته اند که اگر پول نقد در جیبشان باشد احتمال بیشتری وجود دارد که قمار کنند. آنها بر که بصورت موققیت آمیزی قمار را متوقف ساخته اند می گویند که خت کنترل درآوردن جریان پول نقد خود اهمیت اساسی دارد.

استراتژی هایی را که ممکن است اخمام آنرا در نظر گیرید علامت بزنید:

کردیت کارت های خود را کنسول کنید یا آنها را به یک عضو خانواده بدهید تا بطور محفوظی نگاه دارند.

حساب بانکی خود را کنسول کنید یا دسترسی ATM خود را محدود سازید.

فقط پول نقدی را با خود بپردازید که برای مخارج روزانه بدان نیاز دارد.

اطمینان حاصل کنید که چک ها بصورت اتوماتیک به حساب بانکی شما واریز می شود.

ترتیبی دهید که دستمزدهای شما توسط همسر یا شریک زندگی شما وصول شود.

مبلغ پولی را که می توانید در یک هفته برداشت کنید را محدود سازید (با دادن ترتیبات کار با بانک خود).

به افراد خانواده و دوستان خود بگویید به شما پولی قرض ندهند.

شخص دیگری را مسئول پرداخت قبض هایتان کنید.

سابقه همه پولی که خرج می کنید و در می آورید را نگاه دارید (بودجه گزاری).

ترتیبی دهید لازم باشد چک هایی را که می نویسید شخص دیگری نیز امضا کند.

# فصل 3

## تغییر عادتهاي قدیمی

### ۱. محرک های خود را تشخیص دهید

محرك ها به ميل (يا هوس) برای قمار منجر می شوند. اساساً دو نوع محرك وجود دارد:

- داخلی (افکار يا احساسات)
- خارجی (موقعیت ها)

یک محرك داخلی به احتمال فراوان توسط يكى از عوامل زير بوجود آمده است:

- احساس عدم اطمینان يا درماندگى
- احساس گناه يا شرم
- احساسات منفی قوى از قبيل افسردگى، خشم با نگرانى
- درخواست و انتظارات شخصى از خودتان

قمار می تواند راهی برای احتراز يا فرار از این احساسات ناراحت کننده يا دردناک باشد.

آیا می توانید به موقعیت اخیری فکر کنید که این احساسات را برای شما خبریک کرده و به يك ميل يا هوس برای قمار منجر شده است؟  
لطفاً آن موقعیت را در محل زير بیان کنید:

---

---

---

---

محرك های داخلی اشیاء، کلمات، یا تصاویر هستند که جزئیات قبلی قمار را به شما یادآوری می کنند. مثال هایی از آن می تواند شامل تبلیغات بیلبورد لاس وگاس، يك بازی پوکر تلویزیونی، يا يك خروجی فرى وي برای محل اسپ دوانی باشد. محرك های خارجی می تواند همچنین شامل موقعیت هایی باشد که با قمار بستگی دارند. برای مثال، يك زن بصورت عادی می تواند شرط بینند که چه زمانی دخترش در محل درس رقص است یا چه زمانی شوهرش خارج از شهر می باشد.

آیا می توانید به چيزی بیاندیشید که اخیراً جزئیه کرده ايد. دیده ايد یا شنیده ايد و محركی برای يك ميل يا هوس برای قمار بوده است؟

---

از دو نوع محرک، کدامیک برای شما به قمار منجر می‌شود؟  
چگونه با آن روبرو شده‌اید؟

## ۲. سرو کار داشتن با اشتیاق‌ها

اشتیاق‌ها فوق العاده معمول هستند. بخصوص هنگامی که سعی می‌کنید قمار را متوقف سازد. اشتیاق‌ها عکس العمل‌ها با پاسخ‌های فیزیکی شمام است که به میل به قمار منجر می‌شود.

هر زمانی که قادرید مقاومت کنید، به چیزی دست می‌یابید. با گذشت زمان اشتیاق‌های شما از لحاظ شدت ضعیف‌تر شده و به حیث تعداد دفعات کاهش می‌یابند. فقط بدان دلیل که شما اشتیاقی دارید و می‌خواهید قمار کنید بدان معنا نیست که مجبورید در رابطه با آن عمل کنید. چند تکنیک می‌تواند در روبرو شدن با اشتیاق‌ها به شما کمک کند.

### #۱ شناسایی

این تکنیک شامل تشخیص این موضوع است که شما داشتن یک محرک را چریه می‌کنید. این گام نخست در کنترل اشتیاق‌ها بتان است.

اشخاص اشتیاق‌ها را به راه‌های گوناگون چریه می‌کنند. یک اشتیاق می‌تواند شامل اندیشه‌ای باشد که به شما می‌گوید قمار کنید؛ یک تصویر بصری که در آن خودتان را می‌بینید دارید قمار می‌کنید؛ یا یک چریه ترکیب شده از صدایها و بوهای مربوط به قمار.

اشتیاق‌ها همچنین می‌توانند همراه با عالم فیزیکی از قبیل ضربان تن قلب، کف دست‌های عرق کرده، یا یک احساس تهوع در معده باشند. شما همچنین می‌توانید برافروختنگی چهره را نیز قبیل از قمار چریه کنید. بیان کنید چگونه اشتیاق‌هایی را چریه می‌کنید که میل قمار را برایتان پیش می‌آورد.

توضیح دهید که چگونه اشتیاق زیاد که انگیزه قمارکردن را بوجود می‌آورد را چریه می‌کنید:

---

---

---

## تکنیک #2 جانشین مثبت

این تکنیک در برگیرنده جانشین ساختن یک تصویر روانی با تصویر دیگری است. برای مثال، به جای مجسم ساختن خودتان در حال قمار، خودتان را در حال ماهیگیری یا بازی گلف می بینید. یا آنکه شما در عمل فعالیت سالم تری را جانشین قمار می کنید- به جای رفتن به قمار به ماهیگیری می روید یا به بازی گلف می پردازید.

هنگامی که میل به قمار را چیزی می کنید، چه چیزی را جانشین قمار می سازید؟

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## تکنیک #3 به پایان رساندن ستارو

اگر خودتان را پشت میز ورق بازی می بینید، برای مثال خودتان را از آن چیزی که اتفاق خواهد افتاد عبور دهید. در تخیل اولیه خود، البته که برندہ می شود. اما در واقعیت چه اتفاقی می افتد؟ شما بازی را تا آنجا ادامه می دهید که همه چیز را می بازید، پس از آن چه می شود؟ شما بیرون در پارکینگ هستید و احساس نفرت، خشم، و شرم دارید.

و پس از آن مجبورید پشت رل بنشینید و به خانه بروید. چه احساسی دارید؟ هنگامی که به خانه می رسید و چهره همسرتان را می بینید و او می داند که قمار کرده اید چه اتفاقی می افتد؟

#### تکنیک #4 شرطی شدن فوری منفی

این یک تکنیک مشابه دیگر است که در آن شما به بدترین خیریه خود در رابطه با قمار فکر می کنید. مثال قبلی چند احتمال را عرضه کرد: خیریه در پارکینگ، احساس های مربوط به خودکشی طی رانندگی به طرف خانه، دیدن چهره همسرتان.

اکنون آن باد و آن تصویر را با میل به قمار ارتباط دهید تا در ذهنتان به هم متصل شود. بدین صورت هر زمان که به قمار فکر می کنید. مقدار پولی که بزودی بدست خواهید آورد یا مقدار لذتی که از آن برخوردار خواهید شد مطرح نیست بلکه این بدترین خیریه شماماست که بصورت اتوماتیک به ذهنتان می آید.

”بدترین خیریه ها“ از قمار که می توانید بباد بباورید کدامند؟

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

حالا یادتان باشد آن افکار و احساسات را با عواقب بدی که درباره آنها در تکنیک #3 نوشتید ارتباط دهید. هر زمان که درباره قمار فکر می کنید قبل از آنکه تصمیمی در این باره اخذ کنید که آیا قمار می کنید یا خیر به آن عواقب بد بیاندیشید.

## تکنیک 5 به تعویق اندختن قمار

به خودتان بگویید در رابطه با میل به قمار برای ساعت. یا 10 دقیقه. یا یک دقیقه بعد هیچ کاری اخمام نمی دهید و منتظر مانید. آنرا به دهک های کوچک تر زمانی که لازم است تقسیم کنید. و سپس هر اقدامی را به تعویق بیاندازید.

بعضی کارهایی که می توانید برای به تعویق اندختن قمار اخمام دهید چیست؟

---

---

---

## تکنیک 6 حمایت

اگر کسی را خبر کنید نیز مفید است. بخصوص شخصی که مشکلات مشابهی را از سر گذرانده است. بسیاری از معتقدان به قمار از باورهای مذهبی یا روحانی خود برای کمک گرفتن در روپرتو شدن با اشتباق ها کمک می گیرند. موضوع مهم روپرتو شدن با امیال و اشتباق های خود به روشنی فعالانه و مثبت است. هر کدام از این ابرارها و تکنیک ها را آزمایش کنید.



هر موقع میل رفتن به قمار دارید سعی کنید با یک دوست یا عضو خانواده صحبت کنید. یک مکان دیگر برای گرفتن حمایت بیشتر جهت روپرتو شدن با اشتباق ها "قماربازان گمنام" است. به مبتنیگی از آنها بروید و از اعضای دیگر بپرسید چگونه با اشتباق های خود سر می کنند.

### 3. روبرو نشدن با افکار خریف شده درباره قمار

در بین فاصله زمانی واقعه محرك، اشتیاق یا میل به قمار و عمل قمار، قماریازان ممکن است به خود مطالب کذبی را بگویند تا تصمیم‌گیران راجع به قمار را توجیه نمایند.

مثال هایی از برخی از این افکار خریف شده درباره قمار در زیر ذکر شده است، همه آنها را که برای توجیه قمار خود مورد استفاده قرار داده اید علامت بزنید.

من لیاقت قمار را دارم.		فقط مدت کمی بازی خواهم کرد.	
عملًّا ممکن است این دفعه ببرم، و اگر بازی نکنم چگونه ممکن است برندۀ شوم.		یک شرط بندی آسیبی به من نمی رساند.	
قمار من خت کنترل است. فقط اخیراً خیلی بد شناسی داشته ام.		قمار یک راه آسان برای بدست آوردن پول است.	
قمار راه حل مشکلات من خواهد بود.		من باهوشم، من سیستمی برای غلبه بر مشکلات دارم.	
قمار باعث می شود احساس بهتری داشته باشم.		برندۀ می شوم و پولم را پس می گیرم.	
می توانم برندۀ شوم و آنرا پس بگیرم.		روزی یک برد حسابی نصیبم خواهد شد.	
من از قماریازان دیگر باهوشم تر هستم.		ممکن نیست که روز تولدم بازندۀ شوم.	
دیگری:		دیگری:	

#### ۴. "تعقیب"

تعقیب شامل ترک استراتژی قمار خود، و/ یا افزایش اندازه شرط بندی هایتاتان. در اقدامی جهت بردن و پس گرفتن پولی است که باخته اید. قماریازان روز دیگری بر می گردند یا ممکن است برگشتمن را ادامه دهند تا بدین وسیله باخته های خود را جبران کنند.

اینجا اگر چه دلایل عملی (استدلال های منطقی) مطرح می شود، این رفتار معمولاً غیر منطقی است. تعقیب به باخته های بزرگ تری منجر می شود چرا که قماریاز خود را به اصطلاح در عمق بیشتری از قمار مدفون می سازد.

در رابطه با تعقیب سه الگو یا توضیح عادی وجود دارد. ببینید آیا هیچ کدام از آنها در مورد شما صدق می کند یا خیر.

(۱) برخی از قماریازان بینهایت رقابتی هستند. آنها باخت را بصورت شخصی تلقی کرده و این وضعیت برای آنها غیر قابل تحمل است. در حقیقت غیر قابل تصور است. کازینو پول "آنها" را دارد و آنها باید آنرا پس بگیرند.

(۲) بعضی از قماریازان قبل از آنکه باختشان بر ملا شود. برای جایگزین ساختن پولی که باخته اند احساس نا امیدی و بیچارگی می کنند. آنها کاملاً انتظار دارند هنگامی که راز شرم اور آنها کشف می شود همسرانشان آنها را ترک کنند و خانواده هایشان آنها را مسخره کرده و طرد نمایند.

(۳) برخی بعلت احساس گناه با ناامیدی بیشتری به قمار می پردازند. آنها بدین باورند که اگر برنده شوند و پولی را که باخته اند پس بگیرند، نه تنها قرض آنها را از بین می برد بلکه وضعیت طوری می شود که گویی از اول هرگز قمار نکرده اند.

آیا تعقیب قسمتی از مشکل قمار شما بوده است؟ آیا آنرا بعنوان چیزی که به از دست دادن کنترل شما کمک می کند می نگرید؟ هنگامی که شما به تعقیب می پردازید آیا این تعریف دقیقی است که شما خود را نا امید وصف کنید؟ آیا هیچ کدام از سه توضیح برای تعقیب در مورد شما صدق می کند؟

#### ۵. پول راه حل است. پول راه حل است

معتدان به قمار اغلب عقاید ثابتی درباره پول دارند. نخستین آنها این است که پول راه حل همه مشکلات آنهاست. دومین آن این است که قمار راهی برای رسیدن به پول است.

پول راه حلی برای همه مشکلات شخص است.

مطمئناً ممکن است چنین به نظر برسد. بخصوص اگر پرداخت های شما به تعویق افتاده، طلبکارانتان به شما تلفن می کنند. یا قرض های مربوط به قمار دارید.

قمار راه رسیدن به پول است.

آیا بیشتر از دفعاتی که برده اید نباخته اید؟ و این قمار نبود که شما را دچار قرض کرد و باعث بیشتر مشکلات مالی فعلی شما شد؟ اگر می توانستید به روشن توأم با دیسپلین بیشتری قمار کنید. ریسک های لازم را بر نداشته بودید و هنگامی که جلو بودید قمار را قطع می کردید. اگر قادر به اخمام این کار بودید در تمام این مدت این کار را نمی کردید؟

چگونه خواهید دانست چه موقع به اندازه کافی پول دارید؟  
لطفاً در زیر بیان کنید به پول در زندگی خود چگونه می‌نگرید:

---

---

---

---

## ۶. اصل خود فربیی در قمار

مفرزهای ما بر مبنای آنچه که اتفاق افتاده جهت نگریستن به الگوها و گرفتن تصمیمات شرطی شده‌اند.

این وضعیت برای قمار کار می‌کند. مشکل است نتوان باور کرد که یک ماشین "بدهکار" است. گرچه هر بازی یک واقعه مستقل محسوب می‌شود، ماشین اسلات، تاس و ورق بازی حافظه ندارند. اگر پس از انداختن یک سکه به بالا در هشت بار متوالی "شیر" بباید انداختن نهم به سود "خط" نخواهد بود. گرچه مشکل بتوان قبول کرد که شانس هنوز 50-50 است.

علاوه بر این، به مقدار مهارت نشان داده شده در قمار اغلب بیش از اندازه بها داده می‌شود. در حالیکه شانس چیزی است که برخی از مردم بدان باورند که می‌توانند بر آن نفوذ کنند یا آنرا تغییر دهند. بسیاری از قماریازان بینهایت خرافاتی هستند. برای مثال، برخی بدین باورند که می‌توانند تاس را کنترل کنند در حالیکه بعضی از قمار کردن در سیزدهمین روز ماه خودداری می‌کنند.

موارد خرافی شما کدامند؟ لطفاً آنها را در زیر بنویسید و سعی کنید مدرکی ارائه دهید دال بر آنکه می‌توانند بر عاقبت کار تأثیر داشته باشند:

سنند	موارد خرافی من درباره قمار

# فصل 4

## ایجاد عادتهاي جديد

### ۱. اجتناب از پرهیز

اغلب از قمار برای پرهیز یا فرار از احساس های بویژه دردنگ (شرم، گناه، درماندگی، افسردگی) یا از مسئله در زندگی که لاینحل به نظر می رسد استفاده می شود.

هنگامی که مشغول قمار بوده اید آیا احساس کرده اید که دارید از فیشارهای زندگی خود می گرزیم؟ آیا به این حقیقت بها داده اید که مجبور نبوده اید درباره هر چیزی فکر کنید. و هیچ چیز دیگری وجود نداشته است؟

قمار البته مسائل دیگری را بوجود می آورد (مالی، احساسی، کاری، و خانوادگی). اما این مسائل برای منحرف کردن بیشتر فکر افراد از مسائل اصلی خودشان عمل کرده است.

با قمار کردن از چه چیزی احتراز می کردید و این کار تا چه اندازه برای شما کارساز بود؟

چیزی که از آن پرهیز می کردم	عاقبت پرهیز

پرهیز بعنوان راهی برای ساختن با مسائل، عادت آور است.

در رابطه با احتراز از روبرو شدن با موقعیت های ناراحت کننده یا مشکل، افراد مجموعه ای از راه های مختلفی بوجود می آورند.

در لیست زیر لطفاً همه مواردی را که در مورد شما صدق می کند چک کنید:

نوشیدن الکل		صرف مواد مخدر
پرخوری		نمایشی تلویزیون
مشغول شدن به اینترنت		پرداختن به سکس
وقت گذرانی		دروغ گویی
بازی های ویدئویی		خواندن کتاب، مجله، یا روزنامه
صحبت کردن با کسی که او اعتماد دارد		صرف وقت بیشتری برای کار
رفتن به گروه حمایتی		ورزش
رفتن به کلیسا (یا مسجد)		نوشتن جیک دفتر وقایع یا خاطرات روزانه
تمیز کردن خانه ام		تفکر
دیگری		دیگری

## ۲. ایجاد راه هایی برای سازش

اگر از قمار خود برای احتراز یا فرار از برخی از مسائل اساسی استفاده کرده اید. و اگر قمار خود را متوقف ساخته اید (با آنرا خنثی کنترل در آورده اید). اکنون یک گزینه در اختیار دارید. شما می توانید برای احتراز یا فرار از مشکلات راه های دیگری بیابید. یا می توانید با آنها روپرتو شوید. و راه های سالمی برای پرداختن به آنها بیابید.

کدامیک از استراتژی های زیر می تواند مفید باشد؟  
علامت بنزیند که به نظر شما تا چه اندازه آنها برای شما مفید خواهند بود:

اصلاً مفید نیست	اصلاً مفید	تا اندازه ای مفید	بسیار مفید
صحبت با یک دوست. عضو خانواده یا تراپیسٹ			
نوشتن. نگهداری یک دفتر وقایع یا خاطرات روزانه			
یادگیری جهت آرام گرفتن (ریلکس شدن) از طریق تفکر یوگا. یا نفس کشیدن			
پرداختن به ورزش بطور مرتب			
حضور در جلسات "قماربازان گمنام"			
برنامه ریزی برای فعالیت. تعیین اهداف			
یادگیری کنترل خشم			
صرف دارو			
صرف کردن وقت بیشتر برای خودم			

بیاد داشته باشید که ایجاد مهارت های جدید سازش روندی است که لازم نیست بطور ناگهانی اخما شود و نیاز نیست که همه مشکلات نیز آن برطرف شوند. بسیاری از مردم که اوائل بهبودی خود را طی می کنند یک سلسله انتظارات غیر واقعی برای خودشان تعیین می کنند.

### 3. ایجاد فعالیت های جدید



بسیاری از قماربازان در مورد بی حوصلگی مشکل دارند بخصوص هنگامی که بتازگی قمار را ترک کرده یا به شدت از آن کم کرده اند.

- برخی از این افراد ممکن است از قمار برای معنا بخشیدن به زندگی خود استفاده کرده باشند. هنگامی که آنها از رابطه تنگاتنگ قمار با زندگی خود می کاهند در می بایند که وقت بسیار بیشتری در اختیار دارند. آنها ممکن است احساس کنند دستکم گرفته شده اند.



- بی حوصلگی همچنین می تواند به معنای آن باشد که قماربازان از اینکه با خود تنها باشند تراحتند (و بخصوص با احساسات خود).

بدین دلایل، بوجود آوردن علایق و فعالیت هایی به منظور ایجاد معنا و هدف برای خود شخص دارای اهمیت است. این به خودی خود هیجان آور است! اما جریان آن ممکن است عجیب و ناراحت کننده به نظر آید.

لیستی از فعالیت ها یا سرگرمی های نامربوط به قمار را که از آن لذت می برد و می تواند وقتان را بر کند تهیه کنید. اینها می توانند سرگرمی هایی باشند که شما قبلاً از آن لذت می بردید اما آنها را کنار گذاشته اید. یا فعالیت های جدیدی باشند که همیشه خواستار یادگیری یا آزمایش آن بوده اید.

#### فعالیت های سابق:

---

---

---

.4

---

---

---

.1

.5

.2

.6

.3

.4	_____	.1
.5	_____	.2
.6	_____	.3

اگر بهبودی را جدی می گیرید، با این افراد رابطه متفاوتی پیدا می کنید. خبریات جدیدی می یابید. و هر روزه چیزهای جدیدی می آموزید.

سعی کنید برخلاف قبل که در گذشته زندگی می کردید یا آینده را پیش بینی می نمودید. در زمان حال زندگی کنید. "قماریازان گمنام" هر بار زندگی در یک روز را توصیه می کنند. این کار بدان سهولت که به نظر می رسد نیست. ممکن است شما به مقاطع زمانی کوچکتری نیاز داشته باشید. مثلًا یک ساعت در هر بار.

#### 4 بخشیدن خودتان

یک قسمت بینهایت مهم مربوط به هر کدام از معنادان به قمار، احساس شرم و تقصیری است که می تواند تا مدت های ممیدی پس از آنکه قمار را متوقف ساختید دوام بیاورد. "قماریازان گمنام" و تراپیست شخص می توانند در کمک به قماریازان در جهت بهبود رابطه با اعضا خانواده و دیگران که از ناحیه رفتار آنها اسیب دیده اند مفید باشند.

چیزی که به همان اندازه اهمیت دارد. اما اغلب در جریان بهبودی از آن غفلت می شود. نیاز به بخشیدن خودتان است. در همان حال که این کار می تواند در بر گیرنده گام هایی جدی باشد. جریان آن می تواند هم اکنون آغاز شود.

- اولین گام در بخشیدن خودتان این است که قمار و سایر رفتارهای آزاردهنده خود را پشت سر گذاشته و قادر باشید بگویید: "من عادت داشتم فلان کار را اخمام دهم. اما دیگر این کار را نمی کنم."

- دومین گام آن است که سعی کنید به این موضوع معنا و مفهوم ببخشید که چه رفتاری غیر منطقی، تباہ کننده خود، و مضر بود، به خود می گویید: "آزار دهنده بود. احمقانه بود. اما من دارم شروع می کنم که بفهمم چرا فکر می کردم لازم است آنچه را که اخمام دادم اخمام دهم."

امیدواریم با خواندن این جزو، کامل کردن تمرینات، و اندیشیدن درباره پاسخ هایتان این روند بخشیدن و قبول کردن خود را آغاز می کنید.

# فصل 5

## بررسی پیشرفت های شما

### ۱. هدف و برنامه های شما

در فصل ۳ شما برای خود هدفی تعیین کردید- که با تعیین محدودیت هایی یا با احتراز از بازی های بخصوصی، قمار خود را خست کنترل قرار دهید و یا آنکه بطور کلی قمار را ترک کنید.

اکنون هدف شما چیست؟

---

---

---

چهار فصل قبل قبیل مرور کنید. کدام بیش از حد متفاوت به نظرتان می رسد؟ چگونه آنچه را که یاد گرفته اید خلاصه می کنید؟

---

---

---

آیا برای تغییر قمار خود برنامه ای دارید؟ این برنامه چیست؟

---

---

---

عموماً بیشتر مردم این موضوع را که درباره برنامه خود با دیگران صحبت کنند مفید می یابند. به چه نوع کمک نیاز دارید؟ آنرا چگونه بدست می آورید؟

---

---

---

علاوه بر کنترل قمار خود، چیزهای دیگری چیزهای دیگری در زندگیتان که نیاز دارید روی آن کار کنید چیست؟

---

---

---

چه مسائل بالقوه ای را پیش بینی می کنید؟ جهت ایجاد تغییراتی در شیوه زندگی خود در رابطه با احترام از موقعیت هایی که بعنوان محرك عمل می کنند، به چه چیزی نیاز دارید؟

برای مثال، آیا دوستان شما در رابطه با قمار نکردندان از شما حمایت می کنند؟ یا اگر شما روی ورزش ها شرط بندی می کردید آیا رویدادهای ورزشی را همچنان تماشا خواهید کرد. قسمت های ورزشی روزنامه ها را خواهید خواند. یا به صحبت های مربوط به ورزش ها گوش خواهید داد؟

---

---

---

## 2. دیروز نشدن با لغزش ها و برگشت ها

باید انتظار داشته باشد که گاهیگاه آن مشکلات برگردند. اگر چار لغزش شدید و دوباره قمار کردید، بیاد داشته باشید که شکست نخورده اید و دستاوردهای گذشته خود را به خودتان یادآور نشوید.

- اغلب می توانید پیش بینی کنید چه موقع اعتیاد به قمار دوباره ظاهر خواهد شد. هنگامی که در قسمت های دیگر زندگی خود زمان های بدی داشته اید احتمال بیشتری وجود دارد کنترل خود را از دست بدھید.
- با تشخیص محرك ها و وضعیت های خطرناک، می توانید از لغزش ها برگشت های خود یاد بگیرید.
- به آنچه که اتفاق افتاده نگاهی بیاندازید و ببینید آیا دفعه بعد می توانید راههای متوقف ساختن محرك ها و احترام از موقعیت های خطرناک را بیابید یا خیر.
- این جزو را مجدداً بخوانید و ایده های اضافی خود را یادداشت کنید.

از اشتباهات خود یاد بگیرید، ببینید چه چیزی کارساز است، و همه قوای ذهنی خود را بکار گیرید تا ببینید در آینده چه چیزی کارساز خواهد بود.

چگونه می توانید از پیدایش مجدد چنین چیزی احتراز کنید	تعریف بازگشت های مریوط به قمار
(مثال ها)	(مثال ها)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• پولی را با خود همراه بیاورید که فقط برای ناهار کافی باشد.</li> <li>• دوستی را با خود در اتومبیل داشته باشید.</li> </ul>	<p>با همکاران برای نهار رفتم و از جلوی کلوب های قمار بازی با مانشین رد نشدم،</p>

بیاد داشته باشید ایجاد تغییر وقت می کیرد، با تکمیل این جزو  
شما گام مهمی در جهت بدست آوردن مجدد کنترل زندگی خود  
برداشته اید!

برای هر کدام از دستاوردهایتان در طول این راه، حتماً به خود  
کردیت بدهید!

از اشتباهاتتان بیاموزید.

در مورد موفقیت هایتان احساس خوبی داشته باشید.

امروز مهمترین روز است.



## ضمیمه

### منابع سپاسگزاری

۱. کپی های سفید یادداشت های روزانه مربوط به قمار

کجا / موقعیت
افکار و احساسات قبل از قمار
افکار و احساسات در حال قمار بازی
مبلغ پول برده و باخته
افکار و احساسات پس از قمار

# منابع اضافی

اگر احساس می کنید به کمک یا حمایت بیشتری نیاز دارید. یا اگر تکنیک های ذکر شده در این کتابچه را امتحان کرده اید و موفقیت بدست نیاورده اید. در اینصورت منابع دیگری در دسترسitan است. بسیاری از این منابع در منطقه شما در دسترس خواهند بود.

## ۱. "قماربازان گمنام" (Gamblers Anonymous)

[www.gamblersanonymous.org](http://www.gamblersanonymous.org) ●

## ۲. کمک مربوط به اعتیاد به قمار

(NCPG) (شورای ملی اعتیاد به قمار National Council on Problem Gambling ●  
<http://www.ncpgambling.org/>

(California Council on Problem Gambling ●  
<http://www.calproblemgambling.org>

(OPG) (دفتر اعتیاد به قمار Office of Problem Gambling ●  
<http://www.problemgambling.ca.gov/>

(UCLA) (برنامه مطالعات قمار UCLA Gambling Studies Program ●  
<http://www.uclagamblingprogram.org/>

(UPAC) (اخادیه جوامع پان آیزن. Union Pan Asian Communities ●  
<http://upacsd.com/>

## ۳. منابع: کتاب ها و منابع

Berman, Linda, M.S.W. and Mary-Ellen Siegel, M.S.W. Behind the 8-Ball: A ●  
Guide for Families of Gamblers. iUniverse, Inc., San Jose, 1998.

Estes, Ken and Mike Brubaker. Deadly Odds: Recovery from Compulsive ●  
Gambling. A Fireside/Parkside Book. Simon & Schuster, New York, 1994.

Lee, Bill. Born to Lose: Memoirs of a Compulsive Gambler. Hazelden. ●  
Hazelden Foundation, Center City, 2005.

Petry, Nancy M. Pathological gambling: etiology, comorbidity and treatment. ●  
American Psychological Association Press, Washington DC, 2005.

# سپاسگزاری

این کتاب کاری مخصوصاً برای استفاده و بعنوان قسمتی از مطالعه ای بوجود آمد که بودجه آنرا دفتر اعتیاد به قمار و قمار پاتولوژیک وابسته به اداره برنامه های الکل و مواد مخدر کالیفرنیا مخارج آنرا تعیین کرده است.

مایلیم از برنامه Adrienne Marco و Nancy Petry, Ph.D., David Hodgins, Ph.D. مطالعات قمار یوسی ال ای و شورای اعتیاد به قمار کالیفرنیا بخاطر کمک و مشورت در مورد محتویات طرح و صفحه آرایی این کتاب کاری سپاسگزاری کنیم.

برخی از نوشته ها، با کسب اجازه، از منابع زیر نقل شده است:

**D. Hodgins and K. Makarchuk,** Becoming a Winner: Defeating Problem Gambling, A Gambling Self-Help Manual, University of Calgary, June 2003.

تمرینات South Oaks Gambling Screen از منبع زیر اقتباس شده است:

**Henry Lesieur and Sheila Blume,** South Oaks Gambling Screen, South Oaks Foundation, 1992.

دفتر اعتیاد به قمار و قمار پاتولوژیک کالیفرنیا:

مدیر Steven Hedrick  
خلیلگر وابسته به برنامه دولتی Sheryl Griego  
خلیلگر خدمات کارمندان Edna Ching  
معاون Amy Tydeman  
طراح گرافیک Kevin Juan

برای اطلاعات بیشتر لطفاً با شخص و آدرس زیر عاس بگیرید:

**Timothy Fong, M.D.**

UCLA Gambling Studies Program

760 Westwood Ave

Los Angeles, CA 90024

تلفن: 310.825.4845

فکس: 310.825.0301

ایمیل: uclagamblingprogram@ucla.edu

